

ZATWIERDZAM

Pabianice, dnia 31.10.2023 r.

KOMENDANT
Powiatowy Policji w Pabianicach
insp. Jarosław TOKARSKI

02.11.2023

REGULAMIN TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (Będący jednym z etapów procesu rekrutacji do służby w Policji)

1. Możliwość wstępnego sprawdzenia sprawności fizycznej na torze, który jest jednym z etapów procesu rekrutacji do służby w Policji (załącznik nr 1 do regulaminu).
2. W teście sprawności może wziąć udział każda osoba, która nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach fizycznych oraz wypełni stosowne oświadczenie dotyczące wzięcia udziału w teście sprawności fizycznej (załącznik nr 2 do regulaminu).
3. Przystąpienie do sprawdzianu sprawności fizycznej ma charakter dobrowolny, a uczestnictwo w nim następuje z inicjatywy uczestnika.
4. Komenda Powiatowa Policji w Pabianicach nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne nieszczęśliwe wypadki powstałe w trakcie uczestnictwa w teście sprawności fizycznej.
5. Udział w sprawdzianie sprawności fizycznej jest bezpłatny oraz będzie realizowany przez policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach, którzy posiadają stosowne uprawnienia.
6. Uczestnik musi posiadać strój oraz obuwie sportowe (konieczna zmiana obuwia).
7. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata do służby.
8. Z uwagi na fakt, że KPP w Pabianicach nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu powstały w związku z uczestnictwem w teście sprawnościowym, zalecane jest, aby kandydat posiadał wykupione ubezpieczenie NNW, tj. od następstw nieszczęśliwych wypadków.

SPECJALISTA
Zespołu ds. Nietletnich i Patologii
Wydziału Prewencji
Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach
ml. asp. Łukasz Pierzyński

02.11.2023

ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

- Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
- Test sprawności fizycznej kandydat do służby wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata do służby.
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.

Test sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:

Okrażanie stojaków;

Kandydat do służby wstaje z materaca i rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka. Okraża go, zaczynając z prawej strony, następnie biegnie do drugiego stojaka i okraża go z lewej strony

Przewroty na materacu;

Kandydat do służby wykonuje przewroty gimnastyczne lub przewroty przez bark na ułożonych wzdłuż 3 materacach (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180 stopni, i trzeci w przód. Przewroty wykonuje się z przysiadu podpartego lub z postawy wyższej

Przeniesienie manekina;

Po dobiegnięciu do materaca kandydat do służby chwytając położonego na nim manekina o masie 28 kilogramów i przenosi go w dowolny sposób, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie manekina na ten sam materac.

Pokonanie górą płotków lekkoatletycznych;

Po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech płotków lekkoatletycznych o wysokości 76 centymetrów kandydat do służby pokonuje te płotki dowolną techniką nad ich górną krawędzią.

Rzuty piłkami lekarskimi;

Po dobiegnięciu do wyznaczonej linii kandydat do służby wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 5 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 5 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu, przy czym kandydat do służby może dodatkową piłką poprawić jeden niezaliczony rzut.

Przenoszenie piłki lekarskiej;

Kandydat do służby z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 2 kilogramów (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki.

Pokonanie górą skrzyń gimnastycznych;

Kandydat do służby pokonuje dowolną techniką każdą z czterech pięcioczęściowych skrzyń gimnastycznych ponad ich górną płaszczyznę;

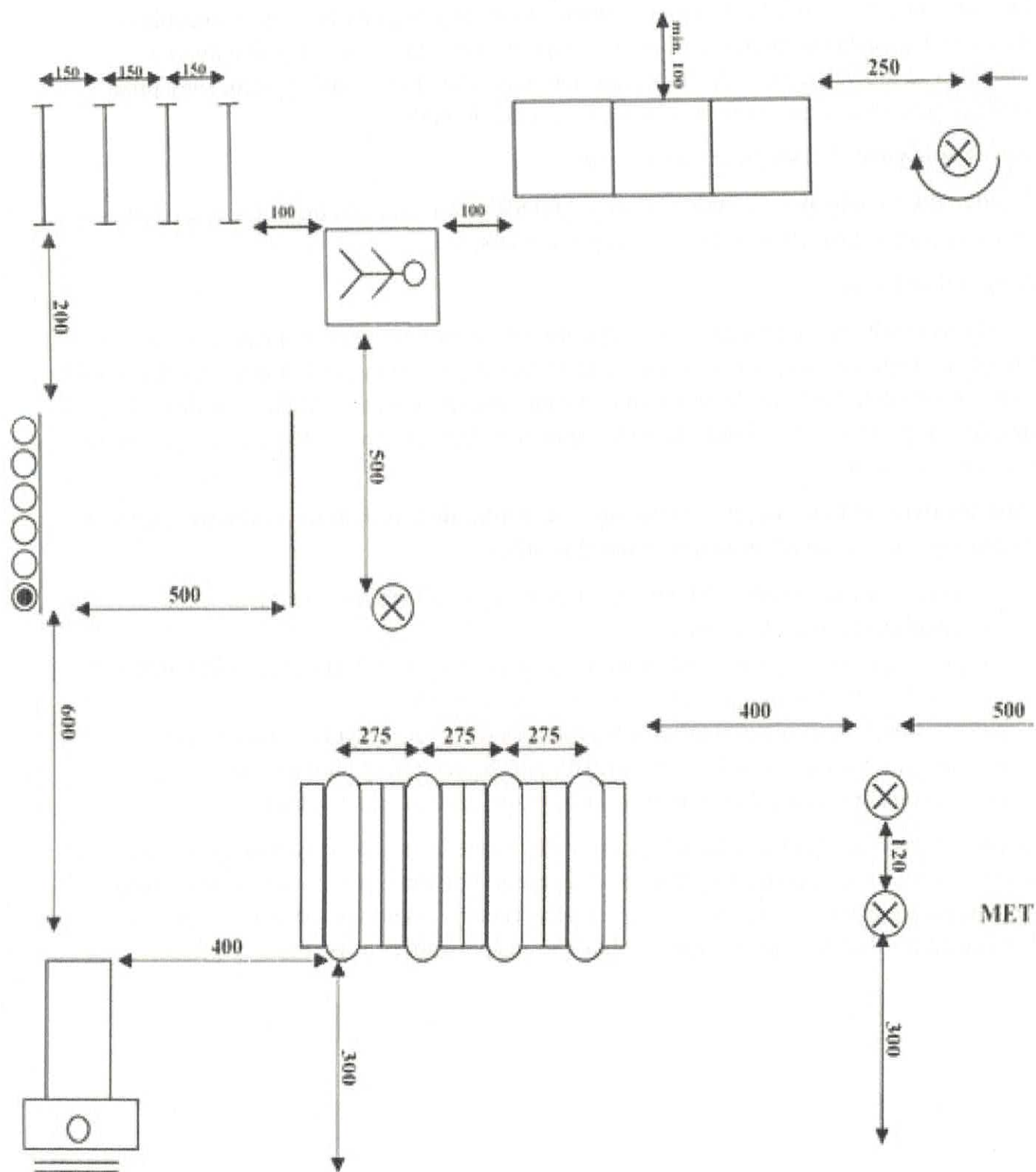
Bieg wahadłowy.

Kandydat do służby przebiega 10 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test sprawności fizycznej – następuje wyłączenie stopera.

Test sprawności fizycznej przerywa się w stosunku do kandydata do służby, jeżeli w czasie jego przeprowadzania kandydat do służby:

- przeniesie rękę nad stojakiem, przytrzyma ręką lub przewróci stojak;
- rzuci manekina na materac;
- przytrzyma ręką płotek lekkoatletyczny, przewróci go lub przemieści którąkolwiek część ciała obok płotka, poniżej jego górnej krawędzi;
- przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny;
- wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem

W powyższych przypadkach kandydat do służby może jeden raz, w tym samym dniu, powtórnie przystąpić do testu sprawności fizycznej. Powtórne przerwanie, w tym samym dniu, testu sprawności fizycznej z powyższych przyczyn, skutkuje uzyskaniem przez kandydata do służby negatywnego wyniku z testu sprawności fizycznej.



Objasnienia do schematu: